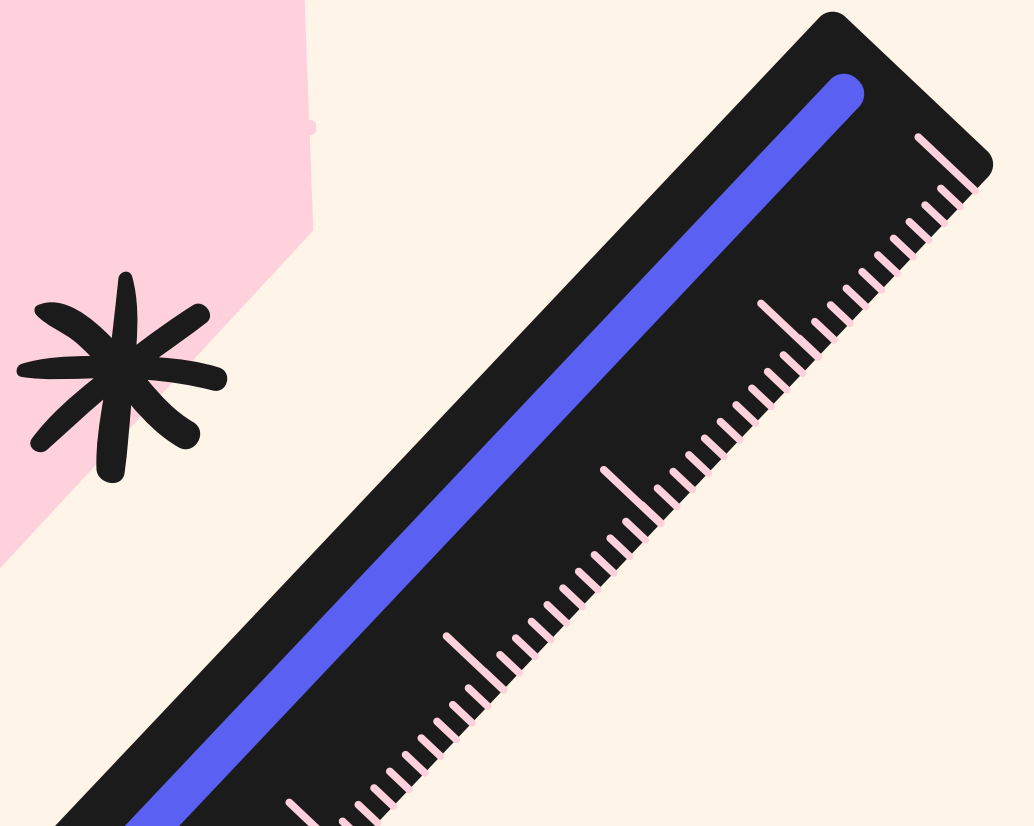
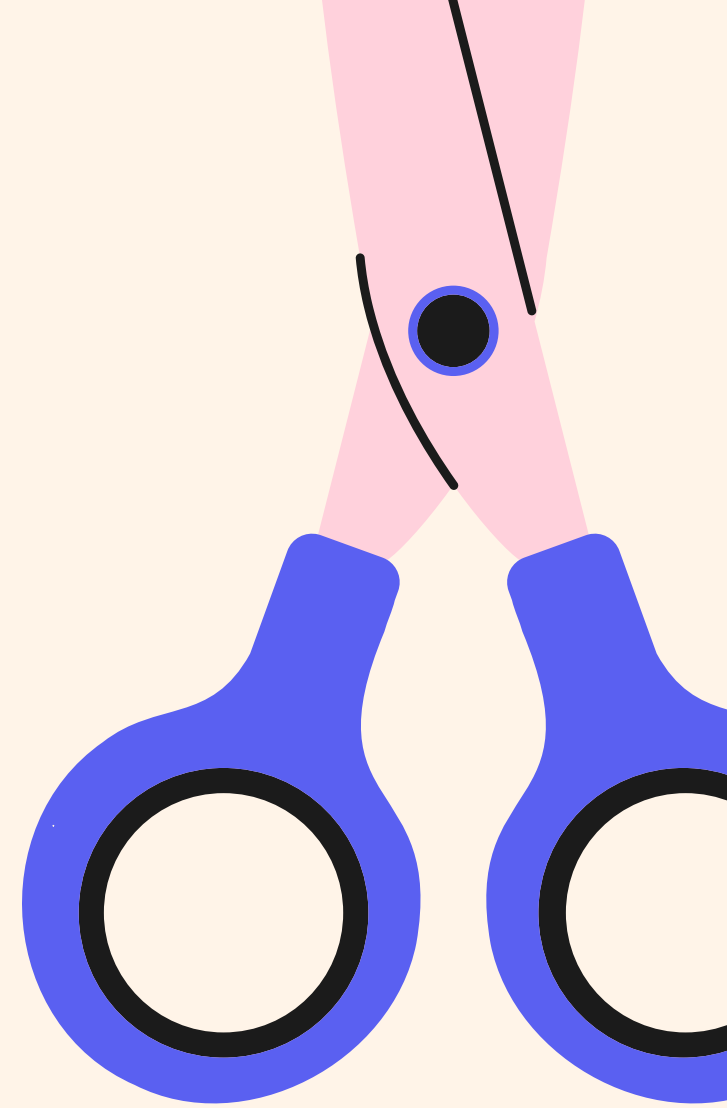


**ZDROWIE PSYCHICZNE
DZIECI:
ROLA RODZINY I
EDUKACJI W
PROFILAKTYCE**



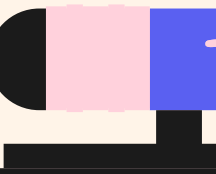
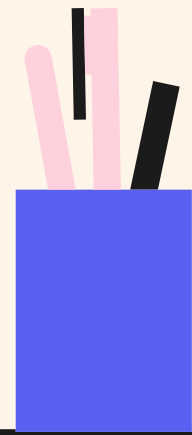
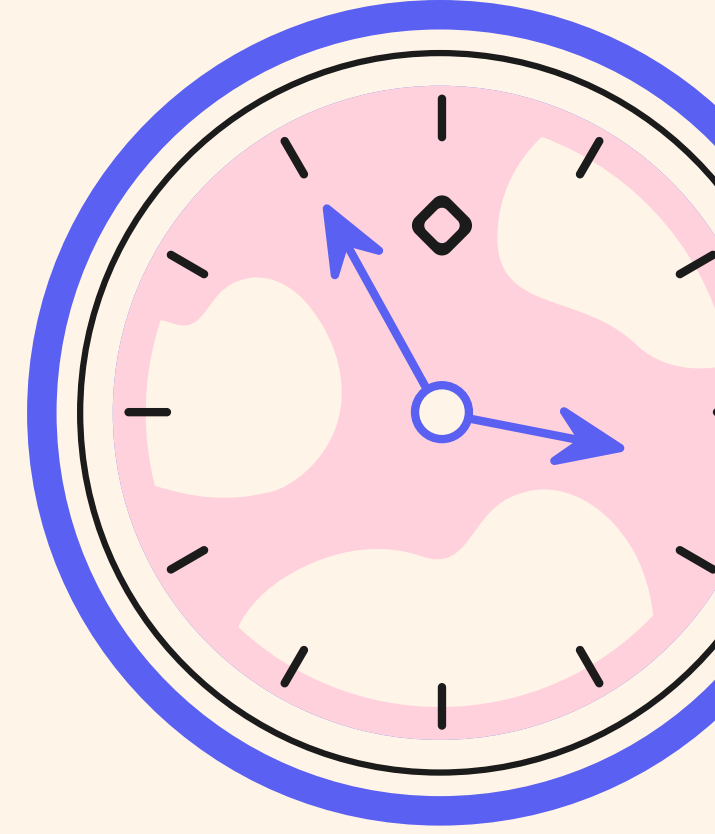
SZKOŁA TO NIE WSZYSTKO

**JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE
DZIECI I MŁODZIEŻY?**

Zdrowie psychiczne

“Stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka może realizować swój własny potencjał, radzić sobie z normalnymi stresami życia, pracować produktywnie i wносить wkład w społeczność” (WHO, 2001).

“Zdrowie psychiczne to dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia” (NFZ, 2021)



OCZEKIWANIA DOROSŁYCH WZGLĘDEM SZKOŁY

Szkoła, to ważny etap zarówno w życiu dziecka, jak i jego rodziców.

Warto zastanowić się, co jako dorośli myślimy o tym miejscu, jakie oczekiwania mamy wobec niego i edukacji dziecka.

Nasze przekonania, myśli i oczekiwania wobec uczniów będą bowiem wpływać na postrzeganie przez nich szkoły, a także na ich zdrowie psychiczne.

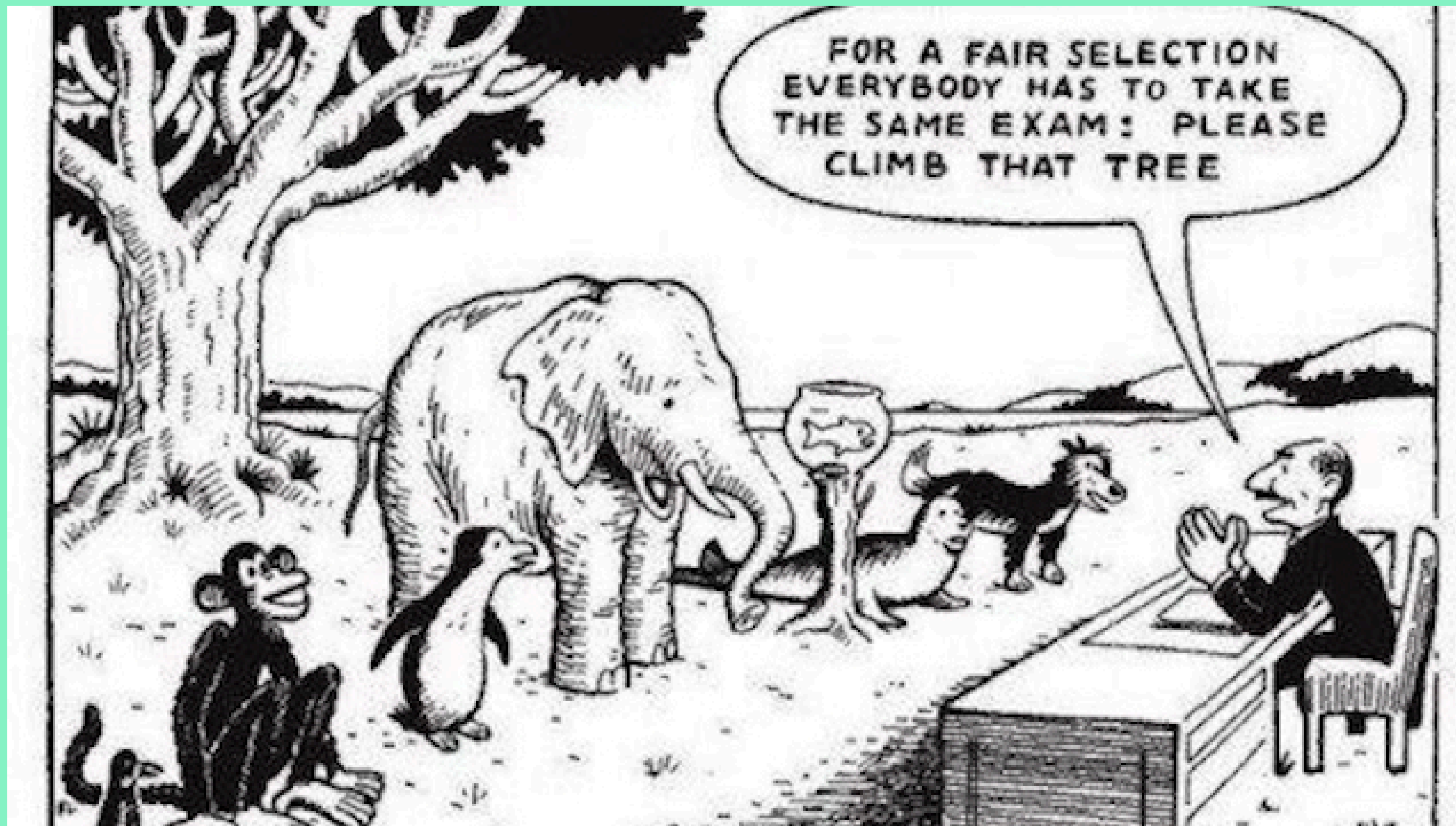
Mogą zarówno dodawać mocy, jak i jej odejmować, dlatego powinniśmy poświęcić im uwagę.



Oceny? Nauka?

- Nadmierna presja wywoływana na dziecku może przynieść odwrotny efekt i zniechęcać do uczenia się.
- Dziecko łatwo może poczuć, że nie spełnia oczekiwań ważnych dla siebie dorosłych, a tym samym tracić wiarę w siebie i obniżać poczucie własnej wartości.
- Może mieć trudność z zaakceptowaniem swoich porażek i błędów, wpadać w niezdrowy perfekcjonizm.
- Chcieć osiągać coraz lepsze wyniki i uczyć się wyłącznie po to, by poczuć się ważnym.
- Oceniać swoją wartość przez pryzmat zdobywanych ocen szkolnych.





“Každy jest geniuszem. Ale jeśli oceniasz rybę po jej zdolności wspinania się na drzewo, będzie ona całe życie wierzyć, że jest głupia.”

CO MOŻE PRZYCZYNIĄĆ SIĘ DO KRYZYSU?

**Wyjątkowo trudne,
traumatyczne wydarzenie**

**Przykre wieści (np. dotyczące
rodziny, przyjaciół)**

Doświadczenie straty

**Przewlekłe zmęczenie i stres
związanym z obowiązkami
szkolnymi**

Konflikty

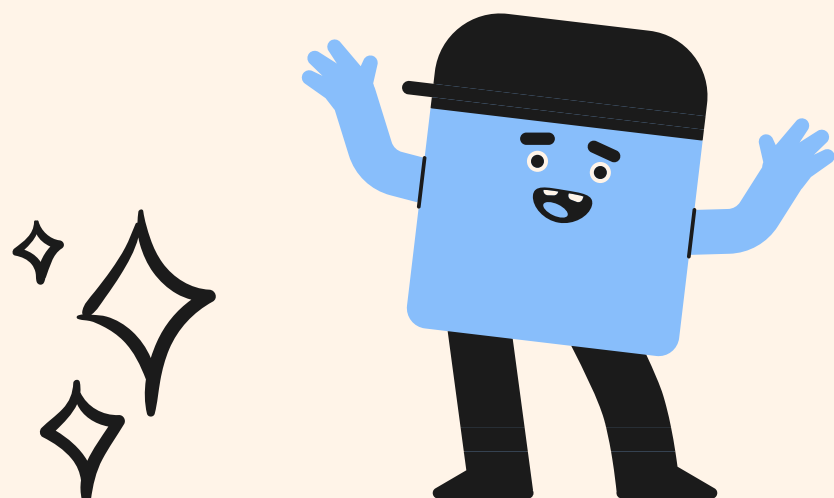
Obciążenie tajemnicą

Trudności w relacjach

Nagła zmiana w życiu



CO BUDUJE ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI?



ZABAWA

Zabawa jest gromadzeniem zasobów do pracy oraz sposobem na radzenie sobie ze stresem.

Pozytywne emocje stymulują tworzenie się nowych połączeń w mózgu, a śmiech ma działanie terapeutyczne.



RELACJE

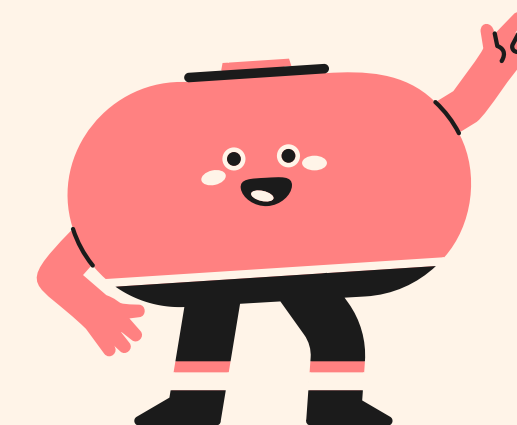
Przebywanie z ludźmi wzmacnia obwody w mózgu odpowiedzialne za relacje.

Buduje kompetencje społeczne, które (według badań) są lepszym predyktorem sukcesu niż wiedza szkolna.



RUSZ SIĘ zamiast UCZ SIĘ

Ruch usprawnia myślenie, jest tak samo potrzebny, jak jedzenie, woda i tlen. Bez niego mózg słabnie.



SPOJRZENIE DO ŚRODKA

Myślenie o własnych potrzebach a nie oczekiwaniach innych.

Zatrzymują impulsywne reakcje i skłaniają do myślenia racjonalnego.

Kształtują kompetencje emocjonalne.

CO BUDUJE ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI?



SEN

Dzieci w wieku 6–12 lat potrzebują od 9 do 12 godzin snu. Starsze nastolatki średnio od 8 do 10. Walka o sukces w szkole nie powinna odbywać się kosztem snu.

CZAS SKUPIENIA UWAGI

Potrzebna jest sprzyjająca, bezpieczna atmosfera i motywacja wewnętrzna zupełnie niezwiązana ze szkolnym ocenianiem.

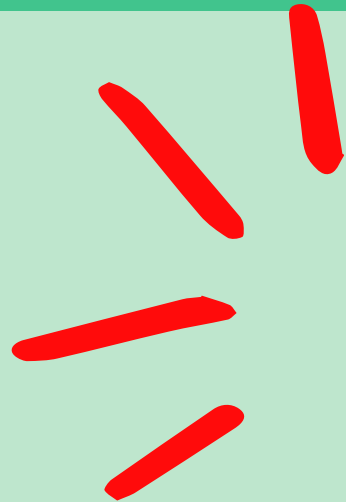
ODPOCZYNEK

Mózg pracujący podczas tzw. "nicnierobienia" zajmuje się magazynowaniem, porządkowaniem, organizowaniem informacji.

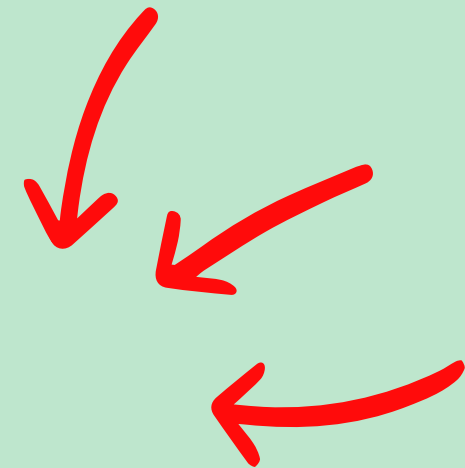
DZIECKO NIE ŻYJE DLA SZKOŁY. UCZY SIĘ BY ŻYĆ.
CODZIENNIE NOWYCH RZECZY.
NIE TYLKO SIEDZĄC W ŁAWCE LUB PRZY BIURKU.
SZKOŁA POWINNA BYĆ CZĘŚCIĄ ŻYCIA DZIECKA A NIE JEGO SENSEM.

PIERWSZA POMOC W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

**5 X
NIE**



Nie umniejszaj („To nie są prawdziwe problemy”, „Inni mają gorzej i nie narzekają”- to bardzo przykre słowa i nie zachęcają do opowiadania o tym, co się przeżywa).



Nie bądź detektywem (nie wpytuj), sędzią (nie oceniał) ani doradcą (nie dawaj prostych rad).

To nie czas na wychowywanie (człowiekowi w kryzysie należy się łagodniejsze traktowanie).

Twoim zdaniem nie jest natychmiast „naprawić” stan dziecka, poprawić mu humor („Nie martw się”, „Powinieneś się cieszyć”, „Uśmiechnij się”- to nie pokazuje zrozumienia, ale oczekiwanie, że dziecko ma szybko zmienić swoje zachowanie).

Nie katastrofizuj (pokaż swoje zaangażowanie, ale nie zalewaj dziecka swoimi emocjami. Jest różnica między „Bardzo mnie martwi, co mówisz, widzę, że źle się czujesz” a „Matko Boska, co ja zrobiłam źle, czy ja jestem tak złą matką?! Za co?!!”)

PIERWSZA POMOC W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

5x Tak

Bądź obecny i słuchaj uważnie - daj swojemu dziecku do zrozumienia, że jesteś obok niego i gotowy wysłuchać jego problemów. Pozwól mu opowiedzieć o swoich uczuciach bez przerwania i oceniania.

Stawiaj otwarte pytania - zachęcaj dziecko do opowiedzenia o swoich myślach i uczuciach, zadając pytania, które pomogą mu zrozumieć sytuację i znaleźć rozwiązanie.

Twórz okazje do wspólnego spędzania czasu i rozmowy - tu raczej sprawdzi się strategia „często, małymi porcjami”, niż jedna, zaplanowana, wielka rozmowa.

Wyrażaj zrozumienie i empatię - pokaż swojemu dziecku, że rozumiesz jego sytuację i że jesteś po jego stronie. Wyrażaj wsparcie i zrozumienie, nawet jeśli nie zgadzasz się z jego punktem widzenia.

Podziel się swoimi doświadczeniami - jeśli sam/a przeszedłeś/aś podobną sytuację, a dziecko chce cię wysłuchać, podziel się swoimi doświadczeniami. Pokaż, że rozumiesz jej/jego ból i że jesteś obok, aby pomóc mu przejść przez kryzys.

